

# Alcohol y Drogas

## ¿El alcohol se considera una droga?

La Organización Mundial de la Salud define una droga como una sustancia (química o natural) que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa), es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, capaz de cambiar el comportamiento de la persona.

El alcohol se ajusta a esta descripción y es una droga.

## ¿Cuáles son algunos signos de que existe algún problema de abuso de alcohol?

Contesta a las siguientes preguntas sí o no. Yo:

- 1.- Bebo más seguido bebidas alcohólicas que hace un año.
- 2.- Bebo bebidas alcohólicas más fuertes que hace un año.
- 3.- Algunas veces planeo, desde días antes, tomar bebidas alcohólicas.
- 4.- A lo mejor en un concurso me tomo rápido las bebidas alcohólicas.
- 5.- Me pongo límites personales en la cantidad de bebidas alcohólicas que me voy a tomar y constantemente hago a un lado estos límites.
- 6.- Tomo bebidas alcohólicas en un promedio mayor al de dos bebidas por hora.
- 7.- Busco alentar o inclusive presionar a otros para que beban conmigo bebidas alcohólicas.
- 8.- Frecuentemente quiero una bebida sin alcohol, pero usualmente termino tomando una bebida alcohólica.
- 9.- Manejo el automóvil bajo la influencia de bebidas alcohólicas o me subo con otra persona que ha estado consumiendo bebidas alcohólicas.
- 10.- Ingiere bebidas alcohólicas aún cuando tomo medicamentos de prescripción o medicamentos sin requerimientos de prescripción.
- 11.- Olvido que pasó, cuando bebo bebidas alcohólicas.
- 12.- Tiendo a hacer a un lado la información sobre los efectos de tomar bebidas alcohólicas.
- 13.- Veo como mi reputación se desvanece por el uso de bebidas alcohólicas.

**Si contestaste a una sola pregunta que Si, puede ser que estés consumiendo bebidas alcohólicas de una forma irresponsable. Dos o más contestaciones afirmativas indican un patrón inaceptable de consumo de bebidas alcohólicas y puede estar reflejando una conducta problemática de consumo de bebidas alcohólicas.**

Pídele a tus amigos que tomen esta prueba y discutan los resultados entre ustedes. Querer hablar en forma abierta de la conducta de consumo de bebidas alcohólicas, puede ayudar a una persona a darse cuenta que este tema se puede y se debe de discutir abiertamente. **Finalmente hay que recurrir a ayuda profesional.**



## ¿Qué quiere decir “buscar ayuda” en relación con el alcohol u otras drogas?

La ayuda puede ser de maneras distintas. Ejemplos de lo que una persona puede encontrar útil pudiera ser: leer un panfleto, conversar con alguien, examinar un website, asistir a un grupo de apoyo o acceder a un programa de tratamiento formal.

El tratamiento puede ser de alto costo, bajo costo o gratis. Puede ser individual, grupal o de manera más estructurada.

## ¿Y si no estoy listo para dejarlo, pero igual quisiera hablar con alguien?

La mayoría de las personas no deciden hacer un cambio importante en sus vidas de la noche a la mañana. Consciente o inconscientemente las personas juegan con la idea de cambiar, y consideran ventajas y desventajas de hacerlo. Llegar al punto en el que la persona está determinada a cambiar puede tomar semanas, meses, incluso años, y las personas cambian de parecer con respecto a los cambios.

Si no estás listo para dejar el alcohol u otras sustancias, pero lo has pensado, puedes hablar con alguien sobre tu ambivalencia. Puedes discutir opciones de reducir los riesgos y lograr cambios más pequeños.

## ¿Qué puedo hacer si me preocupa el problema de abuso de mi amigo o compañero?

Algunos de los síntomas más comunes de un problema de abuso de sustancia son:

- Cambios en el humor, apariencia o conducta.
- Aumento o disminución del sueño o alimentación.
- Disminución en el desempeño laboral o académico.
- Actitud defensiva o reservada.

Es importante recordar que un gran número de factores puede contribuir a lo más arriba mencionado, y que no hay una manera garantizada de ayudar a tu amigo, pero hay que cosas que vale la pena intentar. Una vez te sientas preparado para hablar con tu amigo, aquí hay algunas sugerencias que pudieras seguir:

- Espera a que tu amigo esté sobrio y asegúrate de que tengan suficiente tiempo para hablar.
- Es normal que te sientas nervioso, pero trata de mantener la calma.
- Usa la palabra “Yo” en tu discurso:
  - ◇ Yo me preocupo por ti.
  - ◇ Yo he notado que actúas diferente.
  - ◇ Yo te he extrañado en clases y noto que sales con mucha frecuencia.
  - ◇ Yo sólo me pregunto si está todo bien.



Tu amigo pudiera responder que está todo bien. Tendrás que evaluar tú si debes seguir insistiendo o es mejor retroceder. Aunque parezca que tu amigo te ha ignorado tu esfuerzo tiene valor. Haz hecho lo que se llama “plantar la semilla”, haz articulado una preocupación y aunque eso no implique una respuesta inmediata, puede que tenga un efecto con el tiempo..

### **¿Por qué las personas consumen drogas?**

Las personas pudieran drogarse por una gran cantidad de razones. Algunos lo hacen para aliviar el estrés, para sentirse bien, para experimentar algo nuevo, para satisfacer la curiosidad, para “encajar” en un grupo, para desinhibirse, para cambiar su estado físico (para tener más energía o relajarse), para auto medicarse, o por un sinnúmero de razones.

### **¿Cuál es el gran problema? ¿Realmente afecta el consumo de drogas?**

No importa cómo se ingiera la droga, ésta viaja por la sangre hasta alcanzar el sistema nervioso central. Las drogas psicoactivas afectan la química del cerebro, especialmente los neurotransmisores que envían señales al cuerpo. Las drogas trabajan imitando o modificando el efecto de varios neurotransmisores. Esto es lo que causa muchos de los efectos en el cuerpo y la mente.

### **Quisiera conversar sobre mi uso de drogas en Consejería, será confidencial?**

Tu información no será compartida con nadie, ni quedará en tus records de estudiante.

Las excepciones sólo se harían en requerimiento de la ley, o en casos donde se amenace tu integridad física o la de alguien más.

Para hacer una cita con el personal del Departamento de Consejería contacte el Decanato de Estudiantes de UNIBE llamando al 809-689-4111 \* 1154 / 1156

